

DİYAFRAM HAREKETLERİ

KASIM - 2009

İşin ilginç yanı, çok **basit gibi** görünmesine rağmen, birçoğumuz aslında **nasıl doğru nefes almamız gerektiğini bile bilmiyoruz**.

Çin Tıbbı'nda, **akciğerler** bütün vücudun **orkestra şefi** kabul edilir; diğer her şeyin akacağı ritmi onlar belirler. Yoganın doğru solunum tekniklerine bu kadar önem vermesinin nedeni de budur; **amaç, bütün vücudu dengeye sokmaktır**.*

** Prof. Dr. Mehmet C. Öz'ün Siz Kullanım Kılavuzunuz adlı kitabından alıntı yapılmıştır.*

UYARI!

Bir anda alınan fazla oksijen, **oksijen krizine** yol açabilir. Bu sebeple, bu alıştırmaya başladığınızda 3-5 tekrardan sonra **baş dönmesi** hissedebilirsiniz.

Başınız dönmeye başladığında ara veriniz, bir süre sonra tekrar deneyiniz. Sebebi, bu zamana kadar **yetersiz oksijen** ile yaşama alışkanlığınızdır. **Rahat olunuz, alışacaksınız**.

1. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. Yogo Nefesi:

Sağ burnu kapatarak, **sol burundan** nefes vereceksin ve nefes alacaksın. Sonra sol burnu kapatarak, sağdan nefes vereceksin alacaksın.

Soldan ver, Soldan al

Sağdan ver, Sağdan al

(Bu işlem 10 kere yapılır)

2. Burnu Yukarı Kaldırma:

Burnunuzu yukarı kaldırarak, **burundan** nefes alıp, burundan nefes verin. Ağızınızı kapalı tutun.

(Bu işlem 10 kere yapılır)

3. a) Çenenizi Göğsünüze Değdirerek:

Çenenizi göğsünüze değdirin, parmaklarınızı sıkarak **burundan** nefes alıp burundan verin.

b) Kafanızı Öne Eğerek:

Sandalyeye oturarak, kafanızı iki bacağınızın arasına alarak burundan nefes alıp verin.

(Bu işlemler 10 ar kere yapılır)

4. Açık Burun Deliği:

Kapalı burun deliği tesbit ediliyor ve o burun deliği kapatılıyor ve **açık burun** deliğinden **55 kere** nefes alıp verilecek.

MEVLANA’NIN YEDİ ÖĞÜDÜ

- 1. Cömertlik ve yardım etmede akarsu gibi ol.**
- 2. Şefkat ve merhamette güneş gibi ol.**
- 3. Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol.**
- 4. Hiddet ve asabiyette ölü gibi ol.**
- 5. Tevazu ve alçak gönüllülükte toprak gibi ol.**
- 6. Hoşgörülükte deniz gibi ol.**
- 7. Ya olduğun gibi görün, ya görüldüğün gibi ol.**

BAZI TEKERLEMELER

Dört deryanın deresini dört dergâhın derbendine devrederlerse, Dört deryadan dört dert, dört dergâhtan dört dev çıkar.

Ocak kıvılcımlandırıcılardan mısın, kapı gıcırdaticılardan mısın? Ne ocak kıvılcımlandırıcılardanım, ne kapı gıcırdaticılardanım.

El alem aladana aldı aladanalandı da biz bir aladana alıp aladanalanamadık.

Babam halebe gidecekti bir deste kaşık alacaktı, Ucunu alacalatacaktı, bilmem aldı alacalattı, bilmem aldı alacalatacak.

2. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. Mum Alevi Söndürme:

- a) Burnunuzdan derin nefes alın mum alevini “f” ile söndürmek istiyormuş gibi nefes vererek çalışma.
- b) Burnunuzdan derin nefes alın mum alevini kesik “f-f-f” ile söndürmek istiyormuş gibi nefes vererek çalışma.

(Yukarıdaki işlemler 10 ar kere yapılır)

2. Çiçek Koklama Nefesi:

Çiçek koklar gibi burundan nefes alın ve toz üfler gibi ağızdan nefes verin.

(Bu işlem 10 kere yapılır)

3. 333 Nefesi:

Burundan derin nefes alın ve nefesiniz bitene kadar 333 sayısını söyleyiniz.

(Bu işlem 5 kere yapılır)

4. Özel Nefes:

Burnunuzdan derin nefes alın, nefesinizin alış, tutuş ve veriş zamanı, **1-4-2** formülüne uygun olmalıdır. (3 sn al, 12 sn tut, 6 sn ver.)

(5 sn al, 20 sn tut, 10 sn ver.)

(Bu işlem 20 kere yapılır)

3. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. Esneme Nefesi:

Ağzınızı açabildiğiniz kadar açıp, esniyormuş gibi nefes almak ve vermek.

(Bu işlem 10 kere yapılır)

2. Kısa ve Hızlı Nefes Alma:

Düz bir zeminde sırt üstü uzanarak veya ayakta dik durarak **hızlı ve kısa aralıklarla sadece ağızınızdan** soluyunuz. Solumayı göğsünüzün alt kısmına doğru yaparak diyaframınızı çalıştırın. Mide bölgenizin kalkıp indiğini göreceksiniz.

(Bu işlem 20 kere yapılır)

3. Ciğerleri Boşaltmak:

Ciğerlerinizdeki bütün havayı dışarı verin sonra ağzınızı ve burnunuzu kapatın. Kendinizi kötü hissettiğinizde, parmaklarınızı burnunuzdan çekin ve **ağızınızdan nefes alıp verin.**

(Bu işlem 5 kere yapılır)

4. Köpek Nefesi:

Ağız açık, çene ve dil serbest, **hızlı ve ritmik** hareketle nefes alınır ve verilir. Öğrenci bu alıştırmayı, uzun süre hızlı bir tempoda tamamen hakim olarak yapabilecek bir düzeye ulaşana kadar çalışmalıdır.

(Bu işlem 5 kere yapılır)

4. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. Önce **burundan** sakın nefes alınmalı. Alınan nefes gırtlakta değil, diyafram ve kaburgalarda tutulmalıdır. Nefes verilirken akciğerin tam boşaltılmasına dikkat edilmelidir.
 - a) Nefes verilirken diyaframın altından yani göbeğin üzerinden basınç uygulanarak ağızdan verilir.
(5 - 10 - 15 - 20 - 25 - 30 - 35 - 40 - 45 - 50) şeklinde verilir.
 - b) Aynı hareketde nefes alırken verirken göbeğin üzerinden basınç uygulanarak nefes ağızdan verilir. (Yukarıdaki işlemler 10 ar kere yapılır)
2. a) Ayakta dik durarak **burnunuzdan** derin nefes alın, nefesinizi tutun. Bu halde iken karnınızı içeri çekiniz ve dışarı itiniz.
 - b) Ayakta dik durarak **burnunuzdan** derin nefes almadan. Bu halde iken karnınızı içeri çekiniz ve dışarı itiniz. (Yukarıdaki işlemler 5 er kere yapılır)
3. Burnunuzdan derin nefes alın, nefesi dışarı verirken 1 den 5 e kadar sayın ve geri kalan havayı bırakın. Her defasında dışarı vererek biraz nefesinizin kalmasına dikkat ediniz. Bu işlemde sayıyı, kademeli olarak; **5 - 10 - 15 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60** a kadar artırın. (Bu işlem 5 kere yapılır)

5. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. 5 sn. nefes **verin**, burnunuzdan 5 sn. nefes **alın**, 5 sn. nefes **tutun**, 5 sn. nefes **verin**.

Dört beş kez normal nefes alıp verin, tekrar başlayın. Nefes alınırken dikkat omuz, alın ve şakaklara verilmeli. (Bu nefes alma şekli her yerde yapılır.)

(10 - 10 - 10 - 10)

(Bu işlem 2 kere yapılır)

2. **Burnunuzdan** derin nefes alınız ve tutunuz, ciğerlerinizi zorlayınız. Nefesinizi ağzınızdan **yavaş yavaş** son haddine kadar veriniz.

Midenizin adeta sırtınıza yapıştığını hissedinceye kadar nefesinizi boşaltın.

(Bu işlem 5 kere yapılır)

3. **Balon Şişirme:**

Burundan sakın nefes alarak balon şişirilecek;

- a) **Sol** burundan nefes alarak balon 3 kere,
b) **Sağ** burundan nefes alarak balon 1 kere,

(Bu işlem 2 kere yapılır)

6. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. “Tıss” Verme Çalışması:

Burnunuzdan derin nefes alıp, nefesinizi vermeden, çeneyi sıkmadan ve fazla basınç uygulamadan duyulabilecek kadar bir tonda dişlerin arasından “Tıssssss” sesi çıkartılır. Verme süresi kademeli olarak; 5 - 10 - 15 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 sn. çıkartılır.

(Bu işlem 2 kere yapılır)

2. Burnunuzdan rahat ve derin bir nefes alın. 5 sn. **ağız ve burnu kapatarak** nefesinizi tutun ve ardından verin.

Bu işlemde süreyi aşağıdaki şekilde, kademeli olarak artırın. 5 - 10 - 15 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 sn. çıkartılır.

(Bu işlem 2 kere yapılır)

3. Ciğerleri Boşaltmak:

Düzgün nefes almak için, ciğerlerinizdeki bütün nefesi dışarı verin.

Ağızınızı ve burnunuzu birlikte kapayın. Kendinizi kötü hissettiğinizde, parmaklarınızı burnunuzdan çekin. Sadece burundan hava alın.

(Bu işlem 5 kere yapılır)

8. HAFTAKİ DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. Ses Tellerini Isındırma Hareketleri:

- a) Omuzlarınıza yuvarlak çizin.
- b) Başınızı daire şeklinde döndürün.
- c) Boynunuzu iki yöne bir çok kez döndürünüz.

(Bu işlemler 20 şer kere yapılır)

2. a) Sayı Çalışması: Burnunuzdan derin nefes alın ve sesli olarak aldığınız nefes bitene kadar sayın. **Sayı sayma** işlemi (30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100) şeklinde olacak.

(Bu işlem 2 kere yapılır)

b) Duvarı İterek Sayma: Elinizle duvara dokunup, burnunuzdan derin nefes alıp 15 e kadar sayınız. Sonra duvarı kuvvetle itip **güçlü tonla** tekrar sayınız.

(Bu işlem 5 kere yapılır)

3. Soluk Verme Çalışması:

Sanki ıkırır, kuser ve öksürür gibi düşünölmelidir. Soluk verme sırasında diyafram ve karın kasları hiç gevşememelidir. Öğrenci yattığı yerde bir yandan yavaş yavaş soluk vermeli, bir yandan da karın kaslarıyla ellerini dışarı doğru itmeli.

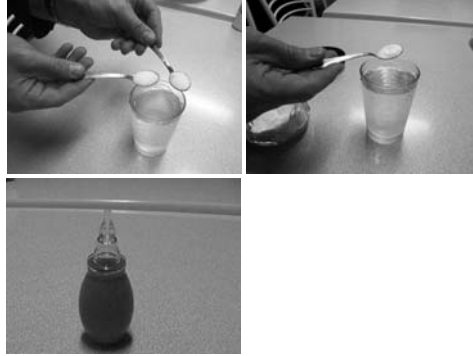
(Bu işlem 5 kere yapılır)

SİNÜZİTİN SEBEBLERİ

1. Duş aldığında başını kurulamazsan,
2. Ayağını ısıtırsen,
3. Reflüsü varsa ,
4. Burnunda eğrilik veya kırıklık varsa, sinüzit olur.

SİNÜZİTİN TEDAVİSİ

1. Bir normal su bardağına, ılık su koyarak
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karbonat atarak, sabah ve akşam
burna çekin.



2. Günde yarım saat koşmak.
3. Duş aldıktan sonra başı kurutmak.
4. Su buharını burundan çekmek.

FARANJİT TEDAVİSİ

Bir normal su bardağına,
1 çay kaşığı tuz
koyup su ile karıştırıp,
sabah ve akşam
ağız ve burna çekin.



SES BAKIMI

- . Bol su için, buhar çekin.
- . Çay ve kahve tüketimini azaltın.
- . Sigarayı bırakın, sigara içilen yerden uzak durun.
- . Her gün sesinizi dinlendirin.
- . Boğazınızı temizlemekten kaçının.
- . Sesinizi yükseltmekten sakının.
- . İdeal Kilonuza Ulaşınız.
- . Acı, baharatlı, ekşi yenmeyecek.
- . Gazlı içecekler içilmeyecek. (Pepsi, Kola, Fanta)
- . Aşırı Sıcak veya soğuk yenmeyecek içilmeyecek.
- . Uyku düzeninize dikkat ediniz.

- . Boğazınızı kazır tarzda temizlemeyiniz,
Öksürmeyiniz, Bağırmayınız.
Tercih edilecek en iyi yöntem ;
Hızla burnunuzu çekip yutkunmaktır.

İMTİHANDAN ÖNCE EVDE YAPILACAKLAR

1. **Balon Şişirme:** Burundan sakın nefes alarak
 - a) **Sol** burundan **nefes** alarak balon **3 kere**
 - b) **Sağ** burundan **nefes** alarak balon **1 kere**
2. Burundan sakın nefes alınmalı. Nefes alırken verirken diyaframın altından **elle basınç** uygulanmalıdır. *(Bu işlem 10 kere yapılacak.)*
3. Sakin bir ortamda 5 dk. **sırtüstü** yatmak.
4. **Yoga Hareketi :** Soldan Ver - Soldan Al
Sağdan Ver - Sağdan Al
(Bu işlem 10 kere yapılacak.)

İMTİHANDAN ÖNCE YOLDA YAPILACAKLAR

1. Burnu yukarı kaldırıp burundan nefes alıp, ağızdan vermelidir.
2. Sağ burnu kapatıp, 3 soldan nefes alınmalı.
Sol burnu kapatıp, 1 sağdan nefes alınmalı.
3. Burundan nefes alınarak mum üfler gibi akciğerdeki havanın tamamı boşaltılacak.
4. Çiçek koklar gibi nefes alıp, mum üfler gibi nefes vermek.

PANİKTEN ÇIKMANIN YOLLARI

1. Sakin bir ortamda 5 dk. **sırtüstü yatmak**.
2. Burundan nefes alarak, **mum üfler** gibi akciğerdeki havanın tamamını boşaltmak.
(Bu işlem 5 dakika yapılacak.)
3. **Balon Şişirme:** Burundan sakın nefes alarak balonu;
a) **Sol** burundan **nefes** alarak balon **3 kere** şişirilecek.
b) **Sağ** burundan **nefes** alarak balon **1 kere** şişirilecek.
4. **Çiçek koklama** nefesi yapılacaktır.
(Bu işlem 15 kere yapılacak.)

GENEL DİYAFRAM HAREKETLERİ

1. Ney Nefesi Alıp Verme:

1. **Sıcak Nefes:** Kışın üşüyen elimizi ısıtma,
2. **Ilık Nefes:** Sıcak yemeği soğutma,
3. **Soğuk Nefes:** Mum alevini söndürme,
4. **Rüzgarlı Nefes:** Yanan parmağımızı soğutma,
5. **Şiddetli Nefes:** Mangal ateşini kuvvetlendirme,

2. Diyaframatik Solunum Alıştırmaları:

1. Sırt üstü yatarken,
2. Esneme nefesi,
3. Gülerken,
4. Ağlarken,
5. Çiçeği koklarken,
6. “f” ile ateşi üfler gibi,
7. Balon şişirme,
8. Köpek nefes alış veriş.

3. **Sırt üstü yatarak 5 kg ağırlığındaki** maddeyi karnızın üzerine koyuyorsunuz. Hiçbir şey düşünmeden yavaş bir şekilde **burundan nefes alıp, ağızdan vermek** suretiyle çalışıyorsunuz.

4. **Yüz üstü yere uzanılır.** Hiç bir şey düşünmeden oldukça yavaş biçimde **burundan sakın nefes alınır.** Burundan içeri giren nefesin sırası ile kalça, bel, karın ve sırt bölgelerindeki adalelerde gerilme yaptığı hissedilir. Nefes alma işlemi tamamlanınca, herhangi bir güç kullanmadan yine **burundan** aynı yavaşlıkta **verilir.**

5. a) Bir şeyden **korkmuş** gibi nefes alın.
b) Derin bir nefes alın ve “**Ah**” hecesini **fısıldar** gibi söyleyin.
c) Derin bir nefes alın ve “**Ah**” hecesini **yaramaz öğrenciye** sesleniyormuş gibi verin.

6. Derin bir nefes alın “Ha” hecesini **Ha Ha Ha Ha** ses aralığı şeklinde
– **Yakın bir nokta**
– **Orta nokta**
– **Uzak nokta**
– **Duvarın ötesini düşünerek söyleyin.**

7. a) **Sesi öne getirme ve tınlamayı kolaylaştırma;**
fa fo fu fı fe fö fi çalışmasıdır.

b) Sesi fırlatma çalışması;
Pa Pe Po Ba Be Bi Bo Da De Di Do şeklindedir.

8. **Na Ne Ni No Nu Çalışması:** İlk ses alıştırması için en uygun ve yararlı konson “N” dir.

Nefes öğretmenin komutuyla alınıp, tutulduktan sonra verilirken, önceden belirlenmiş olan orta bir yükseklikte “N” harfi söylenir. Bu sırada dil üst dişlerin arkasında damağa dayanmış haldedir. İkinci aşamada nefes verirken önce “N” konsonu hazırlanır.

Sonra ağız açılarak “**Na, Ne, Ni, No, Nu**” biraz hızlıca bir tempoda olarak söylenir.

9. Derin bir nefes alın, bir solukta ve bütün gücünüzle aşağıdaki heceleri söyleyin.

a) **Çuh** Çuh Çuh Çuh Çuh Çuh

b) **Yuh** Yuh Yuh Yuh Yuh Yuh

c) **Hop** Hop Hop Hop Hop Hop

d) **Yeh Hoh** Yeh Hoh Yeh Hoh

A. DİLİN HAREKET KABİLİYETİNİ GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

Türkçe'de dil tembelliğinin en fazla **olumsuz etkilediği** sesler şunlardır: “**c, ç, d, j, l, n, r, s ş, t, z**”

Eğer bu seslerden herhangi birini çıkarmakta güçlük çekiyorsanız veya seste boğukluk, oluşuyorsa dil egzersizleri üzerinde yoğunlaşmanız gerekecektir.

Aşağıdaki alıştırmaları dilinizi yöneten ağız içi kaslarınızı iyice yoracak kadar **abartılı olarak** tekrar ediniz.

Bunları yaparken **dudaklar ve alt çene hareket etmemeli, gerilimsiz kalmalıdır.**

1. Dilinizi ağızınızda **sakız çiğner** gibi çiğneyiniz.

2. Dil ucunu ön alt dişlere dayandırarak ağız içinde köklerden ileri geri hareket ettiriniz.



3. Dilinizi dışarı çıkarın ve **çenenize dokundurmaya** çalışın, böyle tutun, rahatlayın. Durabildiğiniz kadar durun ve içeriye çekin. 8 - 10 kez tekrar edin. Her gün biraz daha aşağıya uzatmaya çalışın.



4. Dilinizi dil ucuyla **burnunuza değecek** şekilde yukarıya doğru bükmeye çalışınız. Durabildiğiniz kadar durun ve içeriye çekin 8 - 10 kez tekrar edin. Daha sonra gevşetiniz ve defalarca tekrarlayınız.

5. a) Dilinizi sağ ve sol dudak köşelerine **yavaşça** bir şekilde defalarca kaydırınız.

b) Diliniz sağ ve sol dudak köşelerine çok **hızlı** bir şekilde defalarca kaydırınız.



6. Dilinizi dışarı çıkarın ve dudaklarınızın bir köşesinden öbür köşesine doğru **yavaşça** hareket ettirin. **Her köşede durun**, rahatlayın ve tekrar edin.



7. Dilinizi **ağzınızın içinde, çenelerinizin dışından, dudaklarınızın altından dairesel hareketlerle hızla dolaştırınız.**

8. Dilinizi **yuvarlatıp** daralttığınız dudaklarınız ve çeneleriniz arasından içeri - dışarı hareket ettiriniz.



9. a) Ağzınızı açın ve dilinizi dışarı çıkarın. Dilinizin ağzınızın yanlarına kaymamasına ve **dümdüz dışarı** çıkmasına dikkat edin.



Durabildiğiniz kadar durun ve içeriye çekin.
8 - 10 kez tekrar edin. Dilinizin her gün biraz
daha dışarı çıkmasına uğraşın.

b) Dilinizi dümdüz dışarı çıkartıp
tekrar geri çekiniz ve bu
hareketleri **çok hızlı** bir
şekilde defalarca
tekrarlayınız.



- 10.** • Yapabildiğiniz kadar hızlı ve anlaşılır şekilde
“**LA-LA-LA-LA-LA-LA-LA-LA**”
deyiniz ve dinlenerek defalarca tekrarlayınız.
- Yapabildiğiniz kadar hızlı ve anlaşılır şekilde
“**KA-KA-KA-KA-KA-KA-KA**”
deyiniz ve dinlenerek defalarca tekrarlayınız.
- Yapabildiğinizce hızlı ve anlaşılır bir şekilde
“**KA-LA-KA-LA-KA-LA-KA**”
deyiniz ve dinlenerek defalarca tekrarlayınız.

- Dilin gerisinden çıkarılan “**K**” ve “**G**” sessiz harfleriyle biten kelimeleri çalışınız.

BAK TAK TUK LAK KEK KOK
SIK ŞIK KAK PAK ŞOK TIK
GÖK DİK REK DÜK KEK PEK

LİG ZİG ZAG DOĞ MOĞ GAG
PİG DÜĞ BAG LİĞ CAG CÖĞ

11. Son harfleri, dilin ucuyla söylenen sessiz harflerden oluşan kelimeleri çalışınız.

Bu harfler “**t, d, n, i, s, z, ş, ç**” dir. Dilinizin hareketini görmek için bir ayna kullanınız.

T	D	N	L	S	Z	Ş	Ç
ÇAT	KOD	SAN	KAL	BAS	KAZ	KAŞ	KAÇ
SAT	YAD	ÇAN	BAL	KAS	BOZ	KUŞ	HAÇ
KAT	ÇAD	BEN	MAL	SOS	BÜZ	BAŞ	KOÇ
MAT	RAD	SON	NAL	TOS	BİZ	BEŞ	SUÇ
ZAT	AD	KAN	DAL	KIS	SİZ	KOŞ	SAÇ
ZİT	OD	YAN	ZİL	US	MUZ	DİŞ	ÜÇ
SÜT	UD	CİN	FAL	KOS	YAZ	LOŞ	İÇ
ÜST	ÖD	TAN	SİL	YAS	GÜZ	MUŞ	MAÇ

12. Dilin Genel Çalışmaları

1. Diliniz dişlerinizin arasına sıkıştırın ve üfleyin.
2. Dilinizi dişlerinizin arasına sıkıştırın ve çok sesli olarak üfleyin.
3. **Bmmmm, bmmm, bmmm, bmmm, bmmm...**
olabildiğince uzun süre tekrar ediniz.
4. **Rrrrrnn, rrrrrnnnn, rrrrrnnnn**
Çocukların otomobilcilik oynaması gibi, olabildiğince uzun süre tekrar ediniz.
5. **Ding-dong, ding-dong, ding-dong**
Olabildiğince uzun süre tekrar ediniz.

B. ÇENE ÇALIŞMASI

Çene kasları kondisyonsuz olduğunda değişik hareketleri düzenli yapamazsınız. Bu durumda bazı çene hareketleri kaybolarak sese de kayıp oluşturur.

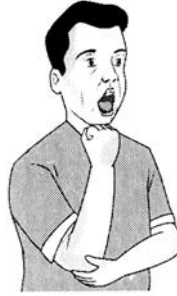
Diğer önemli sorun “**çene darlığı**”dır. Türk toplumunda yaygın bir çene darlığı olduğu söylenmektedir.

Dar çene, açık ve yuvarlak sesleri bozuk seslendirir. Örneğin “aa”, “ıı” gibi anlaşılabilir. “Ooo”, “uuu” gibi anlaşılabilir.

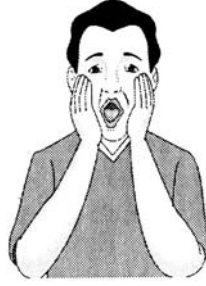
Eğer çenenizi yeterince iyi kullanamıyorsanız **tüm seslerin** çıkarılmasında sorunlar yaşayabilirsiniz.

1. Elinizi alt çenenize dayayarak “çak çak” diye bağırın.

Kafanızın yukarıya itilmesini sağlayın. Böylece çenenizi aşağıya iten kaslarınızın güçlenecektir. Dikkat: Bu alıştırmayı yaparken dirseğinizi herhangi bir yere dayamayın. Aksi halde çenenize zarar verirsiniz. Şekilde de görüldüğü gibi sadece tek elinizi dayayınız.



2. İki elinizin içiyle yanak kemiklerinize masaj yapın. Avuçlarınızı alt çenenize doğru çekip çenenizi açın. Bu çalışma boksörlerin de çok yaptığı çene kaslarını çok güçlendiren bir egzersizdir.



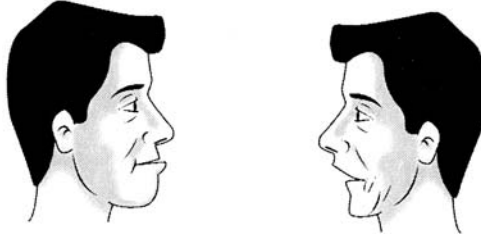
3. Yumruk yapılmış iki ellerinizle çenenizin altından bastırın. Alt çenenizi açın, başınızı geri itin ve alt çenenizi kapatın. Tekrar çenenizi açın ve başınızı daha geriye itin.



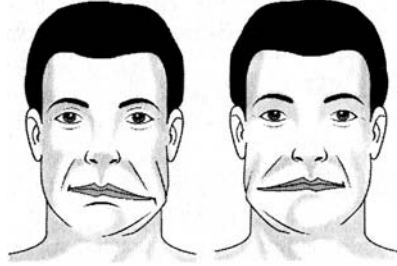
4. Çenenizi hızla açıp kapatın;



5. Çenenizi ileri, geri, hareket ettirin;



6. Çenenizi sağa ve sola hareket ettirin;



C. DUDAK ÇALIŞMASI

Türkçe’de ağırlıklı olarak dudağın kullanımına dayandırılan sesler şunlardır: “**b, f, m, o, ö, p, u, ü, v**”

Bu seslerde **bulanıklık veya anlaşılma güçlüğü** oluşturan bir konuşma biçimine sahipseniz, bunun mutlaka dudak tembelliğinden kaynaklandığını düşünebilirsiniz.

Bununla birlikte dudaklar diğer seslerde de belli pozisyonlar alırlar. Bu yönüyle örneğin “**i, i**” gibi **sesleri çıkarırken** dudağın katkısı dikkate alınmalıdır.

1. Ağızınızı **yavaşça** açıp kapayın. 8 - 10 kez tekrar edin. Dudaklarınızın tümüyle kapalı olmasına dikkat edin.
2. a) Dudaklarınızı kapayınız ve birkaç saniye süreyle **kuvvetli bir şekilde sıkınız**. Sonra gevşeyiniz ve bu hakeketi defalarca tekrarlayınız.
b) Olabildiğince **hızlı** bir şekilde ağızınızı açıp kapayınız. Her seferinde **dudaklarınızı kuvvetlice** kapatmaya çalışınız.
c) Dudaklarınızı **boru** gibi uzatıp geri çekiniz.

3. Islık çalar gibi dudaklarınızı büzünüz ve bu şekilde tutunuz. Dudak kaslarındaki gerilmeyi hissediniz ve sonra gevşetiniz. Bu hareketi defalarca tekrarlayınız.



4. Dudaklarınızı yayarak kocaman bir gülümseme verin, böyle tutun, rahatlayın. Yanak kaslarındaki gerilimi hissediniz ve sonra gevşetiniz. 8 - 10 kez tekrar edin.



5. Yapabildiğiniz kadar hızlı bir biçimde
ma-mo-mo-mo-mo-mo-mo-mo-mo-mo
deyiniz, dinleniniz ve sonra bunu defalarca tekrarlayınız.

6. Çenenizi kapatın dişleriniz birbirine değsin ve hızlı
mı-mu-mı-mu-mı-mu-mı-mu
deyiniz, dinleniniz ve sonra bunu defalarca tekrarlayınız.

7. Bir kalemi yatay olarak dudaklarınızda tutun konuşun.
(b harflerini kullanın).

**Babam, bahçıvanı
Burhan'ın Bursa'daki
balıkçıdan barbunya
balığı bulup berber Bestami'nin berisindeki
büryancı Beyazıt'la beklediğini bilmemi belirtti.**



8. Son harfleri, dudakların hareketiyle söylenen sessiz harflerden oluşan kelimeleri çalışınız.
“p, b, m” harfler söylenirken **dudaklar birbirine kuvvetle değdirilir.**
“f, v” harfleri **alt dudak üst dişlerin altına** hafifçe değdirilerek çıkarılır.

F	V	M	P	B
BAF	YAV	ÇAM	BAP	BABI
CAF	AV	HAM	HAP	CEBİ
RAF	EV	ZAM	GAP	KABI
KEF	YİV	CEM	SAP	TABI
CİF	OV	REM	ZAP	HESABI
YİF	ÖV	CİM	RAP	ÇORABI
ZİF	SEV	BİM	YAP	KİTABİ
KOF	CİV	KİM	KAP	DOLABI

BAZI TEKERLEMELER

Babam halebe gidecekti bir deste kaşık alacaktı, Ucunu alacalatacaktı, bilmem aldı alacalattı, bilmem aldı alacalatacak.

Al bu takatukaları takatukacıya takatukatmaya götür. Takatukacı takatukaları takatukalamam derse, Takatukacıdan takatukaları takatukatmadan al da gel.

Ocak kıvılcımlandırıcılardan mısın, kapı gıcırdatıcılardan mısın?

Ne ocak kıvılcımlandırıcılardanım, ne kapı gıcırdatıcılardanım.

El alem ala dana aldı aladanalandı da biz bir aladana alıp aladananamadık.

Eller bazlamalandıda biz bazlamalanamadık.

Ulu orta utanmazlıklarla umumu usandıranlar uslandılar.

Dört deryanın deresini dört dergâhın derbendine devrederlerse, Dört deryadan dört dert, dört dergâhtan dört dev çıkar.

Kendirliden kemençeci kekeme kerim kentlerin keşmekeşliğine kesenkes karşı ve keşke keşanda kesmeşekercilik yaparak kereste, kerevet, kereviz, ketenhelva, kendir, kenevir, kemençe, kelem, kekik, keklik, satıp kelepircilik ederek rahatıma baksaydım diyor.

Paşa tası ile beş has tas kayısı hoşafı.

Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi, ortadaki su şişesi.

Kırk kırık küp kırkının da kulpu kırık kara küp.

Şiş şişeyi şişlemiş şişe keşişe kiş demiş.

Bu yoğurdu sarmısaklasakta mı saklasak sarmısaklamasak da mı saklasak.

Bu yoğurdu mayalamalı damı saklamalı mayalamamalı da mı saklamalı.

Baba baki mandırmalı bacının basmalarını balıkesirli bakkal basriye bağlattı.

Lavantacı lekeli leyla leblebici leylek lemiye ley-laklar levhasına gösterdi

**Şu karşıdaki kara kuru kavak, karardın mı,
Ey kara kuru kavak sarardın mı ey kara kuru
kavak!**

Bir tarlaya kemeken ekmişler.
İki kürkü yırtık kel kör kirpi dadanmış.
Biri erkek kürkü yırtık kel kör kirpi,
Öteki dişi kürkü yırtık kel kör kirpi.
Kürkü yırtık erkek kel kör kirpinin yırtık kürkünü,
Kürkü yırtık dişi kel kör kirpinin yırtık kürküne,
Kürkü yırtık dişi kel kör kirpinin yırtık kürkünü,
Kürkü yırtık erkek kel kör kirpinin yırtık kürküne
eklemişler.

**Sizin damda var beş boz başlı beş boz ördek
Bizim damda var beş boz başlı beş boz ördek
Sizin damdaki beş boz başlı beş boz ördek
Bizim damdaki beş boz başlı beş boz ördeğe
Siz de bizcileyin beş boz başlı beş boz ördek
misiniz demiş.**

Değirmene girdi köpek
Değirmenci çaldı kötek.
Hem kepek yedi köpek.
Hem kötek yedi köpek.

KEKEMELİKTEN HATİPLİĞE GİDEN YOL

Demosthones zengin bir kılıç yapımcısının oğluydu. Henüz yedi yaşındayken babası öldü ve büyük birmiras bıraktı. Ama akrabaları Demosthones'in küçük oluşundan yararlanarak mirasının büyük bir bölümüne el koydular. Demosthones'e çok az bir şey kalmıştı.

Mirasını haksızbir şekilde ele geçiren insanlara karşı dava açma tutkusu Demosthones'i bir karara zorladı. **Ülkenin en büyük hatiplerinden birisi olacaktı.** Ama ortada bir sorun vardı. **Demosthones kekemeydi.** Bütün bu olumsuzluklara rağmen o kendini kararına adanmıştı.

Ancak o parlak bir konuşmacı olmayı istiyordu. Bu hayalin peşini bırakmadı ve potansiyelini ortaya çıkarmaya çalıştı. **Evinin altında** bir çalışma odası yaptırdı ve dışarı çıkmamak için **saçının yarısını kazıttı. Ağzını çakıl taşlarıyla** doldurdu ve deniz kıyısına vuran dalgaların gürültüsünü bastırmaya çalışarak konuşma pratikleri yaptı. Ayrıca **koşarken şiir okumaya** ve boy aynası karşısında sürekli olarak konuşmaya başladı.

Demosthones'in bu çalışmaları uzun yıllar sürdü. İlk kez halk önünde konuşma yapmaya çıktığında, herkes kahkahadan kırılmıştı. Ama o buna rağmen hiç vazgeçmedi. alışmalarını daha da artırdı. **Hitabeti her gün gelişti ve sonunda antik dünyanın en büyük hatibi oldu.**

BİLİNÇLİ NEFES ALIN, STRESTEN KURTULUN

Bedeni kontrol etmenin yolu doğru ve düzenli nefes almaktan geçer. Fakat Doç. Dr. Hasan Herken, insanların çoğunun kaburga nefesi aldığını, bunun ise sıkıntıyı biriktirici nefes olduğunu söyledi.

Doğru nefes ağır, derin ve sessiz olması gerektiğini ifade eden Herken "İyi bir nefes almada öncelikle akciğerlerin alt kısmı, sonra orta, ardında üst kısmı dolar. Nefes alırken karın **5-10 cm** kadar şişmeli" dedi.

Herken;

Sakin ve olgun insanlar **ağır ve dengeli,**
Sinirli ve huzursuz tipler **yüzeysel kaburga,**
Hırslı insanlar dengesiz ve **düzensiz** nefes alır

dedi.

ALDIĞIN NEFES SENİN ŞAHSİYETİNDİR.

PIRLANTA NEFES İLE MUTLU OL

Dr. Devapath tüm sorunlarımızın yeterince nefes almamamızdan dolayı rahatlıyamıyoruz.

Oysa çocuklar doğru nefes alma tekniğini doğal olarak uyguluyor. Enerji ile dolu olmalarının sebebi bu. Madem doğuştan sahibiz bu tekniğe neden kullanamıyoruz. Çünkü eğitimimiz yaşama sanatı üzerine değil, hayatta kalma sanatı üzerine. Hayattan zevk almaktan çok, şunu nasıl yaparız, hangisi doğru, hangisi yanlış? üzerine düşünüyoruz. Kendi yanlış ve doğrularımızla çocuklara herşeyden korkmayı öğretiyoruz.

Korku ile büyüyen çocuk nefes almayı unutuyor ve zamanla yanlış nefes alıyor.

Doğru nefes alamama problemi sadece Türkiye'nin değil bütün dünyanın problemidir.

Bu nefes tekniğini kullanmanız sizde ne fark yarattı. Bu teknikle **daha mutlu daha olumlu** bir insan haline geldim. Elbette benim de problemlerim var. Kızıyorum, üzülüyorum ama bu tekniği kullanarak bu duygulardan kurtulma şansım var. Böyle bir çıkış noktasına sahip olmak **beni korkusuz yaptı.**

Son yıllarda panik atak hastaları artıyor. Bu da mı nefesle bağlantılı? Evet. Nefes aldığınızda enerjiyle dolarsınız. Bu erkek yanımızı temsil eder. Nefes verdiğinizde rahatlarsınız. Bu duygusallığı hassasiyeti, temsil eder, kadını simgeler.

Korktuğumuzda, sinirlendiğimizde ve heyecanlandığımızda **nefes vermeyi bırakırız, nefes alır ama nefesimizi tutarız**. Nefessiz kalmış gibi hissetmemizin sebebi budur. Bu gerginliği atmamızın **tek yolu nefesimizi vermektir**.

Nefes **almak erkeği**, nefes **vermek kadını** temsil eder.

Ses telleri erkeklerde **30 mm**, kadınlarda **20 mm**. dir.

Ses telleri erkeklerde sn **120**, kadınlarda **220** titrer.

DOĞRU NEFES ALMAK BAZI HASTALIKLARI ENGELLER

Doğru bir şekilde nefes alıp vermek; başta stres olmak üzere, kalp, kanser, şişmanlık, tansiyon, hazımsızlık ve nefes darlığına en etkili çare.

Prof. Gordon'a göre **yavaş ve derin nefes alma, stres ve gerginliğe karşı en iyi ve tek ilaç**. Çünkü derin nefes almada akciğerdeki oksijenle karbondioksidin mübadelesi her şeyi değiştiriyor: Kalp atışları yavaşlıyor, tansiyon düşüyor adaleler gevşiyor, sıkıntılar gidiyor ve insan sakinleşiyor.

Şişmanlığa engel: Doğru nefes almanın şişmanlığa engel olduğunu söyleyen Dr. Bic "Kişi strese veya bir kızgınlığa maruz kaldığı vakit, karında yağ depolayan hüceleri teşvik eden ve iştah artıran, vücut büyümesini sağlayan hormonların oranları yükselir, **derin nefes alanlarda bu oran yükselmez,**" diyor.

Kan bütün vücudu üç dakikada dolaşmaktadır.

Kendinizi yorucu bir işe fazla vererseniz, daha hızlı yürür veya koşarsanız, kalbiniz yakmakta olduğunuz oksijeni ciğerlerinizden çekmek için atışlarını sıklaştırmak zorunda kalır, bu yüzden de yorgun düşersiniz.

Bundan başka, yeteri kadar oksijen almayan kan, toksinlerini normal olarak gideremezse yetersiz bir metabolizmanın tortularından biri olan asit ürik, kana karışabilir. Bu nedenle bir sürü hastalıklara yol açabilir ki bunlar da böbrek iltihabı, baş ağrısı, kassal kesiklik, sinir bozukluğu, romatizma, baş dönmesi gibi hastalıklardır.

Nihayet organlar ihtiyarlıkla birlikte zayıflayınca, diyafram yetersizliği, damar sertliği ya da şişmanlık yüzünden vücuda düzensiz şekilde dağılan alyuvarlar, oksijenle yeterli derecede beslenemezler ve ölürlür. Ölü dokular da kan tarafından emilirler, böylece mafsalların tutukluğuna neden olurlar.

**DİNAMİK SOLUNUM, ENFEKSİYONA KARŞI
DAYANIKLILIĞIMIZI ARTIRIR.**

NEFES ALMANIN GÜCÜ

Sağlığın temeli, sağlıklı bir kan dolaşımıdır. Çünkü dolaşım sistemi oksijen ve besinleri vücudun tüm hücrelerine taşıyan sistemdir. Sağlıklı bir dolaşım sistemine sahipseniz, uzun ve sağlıklı bir yaşamınız olacak demektir. Bu, sistemin kontrol düğmesi nedir? Kontrol düğmesi **nefes almadır**.

Nefes almak sadece hücrelerin oksijenlenmesini kontrol etmez, aynı zamanda vücudu koruyan beyaz hücreleri içeren lenf sıvısının akışını da ayarlar.

Lenf sisteminin görevi nedir? Bazıları onu vücudun kanalizasyon sistemi olarak düşünürler. Ölü hücreleri, kan proteinlerini ve diğer zehirli maddeleri dışarı atma görevi lenf sisteminindir.

Meşhur bir lenf uzmanı olan Dr. Jack Shields insan vücudunun içine koyduğu kameralarla lenf sistemini temizleyen uyarıcıların neler olduğunu gözlemiştir.

Bu görevi en iyi şekilde **diyaframdan alınan derin nefes** yerine getirdiğini görmüştür. Derin nefes, vakum gibi kan dolaşımı aracılığıyla lenfi çeker ve vücudun toksinleri yok etme hızını artırır. Gerçektende derin nefes ve alıştırmalar bu süreci **on beş** kat kadar hızlandırabilir.

Yogoda nefes almanın üzerinde bu kadar çok durulması bu yüzdendir ve **derin nefes alma kadar vücudu temizleyen başka bir şey yoktur.**

Araştırmacılar hücrelerde habisi ya da kanser oluşumunda temel etkinin oksijen azlığının olduğuna inanmaktadırlar.

Sorun birçok kimsenin nasıl nefes alınacağını bilmemesidir. **Üç Amerikalıdan bir tanesi kansere yakalanmaktadır. Fakat yedi Amerikalı atletten ancak bir tanesi kansere yakalanmaktadır.**

Yukarıdaki deneyler bu durumu açıklığa kavuşturmaktadır. Atletler dolaşan kana en hayati elementi, yani oksijeni vermektedir. Bir diğer açıklama da lenf sisteminin hareketini uyarak lenf sisteminin en üst düzeyde çalışmasını sağlamaktadır.

Sistemi temizlemek için en etkin nefes alma şekli 1 - 4 - 2 dir. (3 - 12 - 6) (5 - 20 - 10)

Bu nedenle sağlıklı yaşamının ilk prensibi derin nefes almaktır. Günde en az **üç defa** yukarıdaki kurala göre **on derin nefes al.**

NEFESLE BEYİN VE VÜCUT FONKSİYONLARININ İLİŞKİSİ

Kan yeterli oksijenden mahrum kaldığında bedeni-mizdeki toksinler temizlenmez. Üstelik kaslar oksijensiz kalır. Dahası lenf sistemi yavaşladığı için biriken diğer atık maddelerin sağlıklı boşaltılması gerçekleşmez. Vücut kısa sürede hantallaşır, kontrolü güçleşir, bedende kendi kendine zehirlenme nedeniyle gerginlik ve zaman içinde depresif durumlar oluşur.

Beyin hücrelerinin beslenmesi diğer hücelerden farklıdır. **Beyin yalnız saf glikoz ve oksijeni kullanır.**

Beyne giden kanda oksijen miktarı azaldığında beyin glikozu kullanamaz. Beynin ihtiyaç duyduğu yeterli oksijen ulaşmadığında bu süreç işleyememekte, alınan bilgi yavaş işlenmekte, hafızaya kaydolamamakta veya yavaş kaydolmaktadır. Biz bu durumu geç algılama, **geç fark etme, çabucak unutma** gibi yansımalarıyla fark ederiz.

Beynimiz vücudumuzun yaklaşık %2'i ağırlığında olmasına rağmen nefes yoluyla aldığımız oksijenin %20'sini kullanır.

Maltoz : **Glikoz + Glikoz (Üzüm)**

Laktoz : Fruktoz + **Glikoz (Süt)**

Sakkaroz: Galaktoz + **Glikoz (Çay şekeri)**

SOLUNUM

Solunum, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için oksijenli havayı akciğerlere çekme ve **su buharıyla, karbondioksidi** verilen havayla dışarı çıkarma hareketinin adıdır. Ana işlevi budur. Konuşmaya etkisi, zorunlu olarak ortaya çıkmış ikinci bir işlevdir.

Akciğerlerin kas yapısı yoktur, etrafındaki kasları destek olarak kullanır, onların yardımıyla; Genişler

havayı içeri alır. Daralır havayı dışarı verir.

Havayı içeri çekmeye yardımcı olan **en önemli kas diyaframdır**. Diyafram göğüs boşluğu ile karın boşluğunu birbirinden ayıran bölümde bulunur. Belirli hareketler yaparak nefese, dolayısıyla sese yardımcı olur.

Sesini kullanan kişiler “**diyafram nefesi**” hakkında birşeyler duymuş veya öğrenmiştir. Ama konuşmayı ve şarkı söylemeyi meslek edinmiş olanların bu nefesi uygulamak için sistemli bir çalışma yapmaları gerekir.

Doğal solunumda ağız hep kapalı tutulmalı ve **burundan soluk alınmalıdır**. Burundan soluk alınırsa alınan hava ısınır ve temizlenir. Çünkü burnun içindeki kıvrımlarla küçük kıllar süzgeç görevini görürler.

Ağızdan soluk almanın büyük zararları vardır. Bununla beraber diksiyonda bazen ağızdan soluk almak da gerekir. Konuşmacı söz söylerken her zaman gereken yerde soluk almak için ağızını kapayacak zaman bulamaz.

**BEDENSEL BİR ÖZÜR YADA KONUŞMANIN
GEREKTİRDİĞİ ÖZEL DURUMLAR DIŞINDA**

**SOLUK BURUDAN ALINMALIDIR,
AĞIZDAN VERİLMELİDİR.**

NEFES ALMA ŞEKİLLERİ

1. Yanlış Nefes: Göğüs Nefesi

Bu nefes şekline **omuz nefesi** diyenler de vardır, çünkü nefes alırken **omuzlar kalkar, üst göğüs genişler. Diyafram** aşağı inmez, hatta biraz **yükseldiği için karın içeri girer**. Bu tür omuz ve göğüs hareketleriyle alınan nefesle tabiki vücuda oksijen girer ve yaşam devam eder ama konuşarak ve sahne üzerinde şarkıcı olarak mesleğini sürdürenler bu nefes şeklinden uzak durmaya çalışırlar. Bu nefesle ense ve boyun kasları negatif etkilendiği için kaslarda gerilim yaratır ve bu gerilim **hançereyi** etkiler.

2. Doğru Nefes: Karın-Kaburga Nefesi:

Bütün nefes kaslarının katılımıyla gerçekleşir, esas görev diyaframdadır. Nefes alınca **diyafram büzülür ve aşağı iner, gevşek duran karın duvarı diyaframın aşağı inmesiyle dışarı doğru genişler**.

Nefes alırken: Karın dışarı çıkar.

Diyafram aşağı iner.

Nefes verirken: Karın içeri girmeye başlar.

Diyafram yukarı çıkar.

Dr. Bic ise, doğru nefes alma alışkanlığını kazanmanın **yürüme sporuyla sağlanabileceğini söylüyor.**

DOĞRU NEFES ALMAK

Gordon'a göre en doğru nefes alma şekli, **bebeklerin nefes alma** tekniği. "Bebeklerin nefes almalarına dikkat ettiğimiz zaman karınlarının nefesle yükselip alçaldığını görürüz. Bu, derin ve yavaş nefes almalarının sonucudur.

Zamanla **insanın nefes alması yüzeye yayılır** ve göğüsten nefes alıp vermeye başlar. Müzisyen, çalgıcı ve sporcuların dışında insanların çoğu yanlış nefes alıp vermektedir. Bu da strese yol açar."

Şimdi de gününüzün önemli bir kısmında aynı şekilde nefes alıyorsunuz. Geceleyin yatağınıza girip **sırtüstü yattığınız zaman** diyaframdan nefes alıp verirsiniz. Bu durumda nefes alırken karın yükselmekte nefes verirken inmekte ve bu hareket çok rahat zorlanmaksızın gerçekleşmektedir. Fakat **ayağa kalkınca** bu durum bazen, hatta çoğu kez değişiklik göstermekte, bir çok insan, yatarken olduğu gibi nefes almayı sürdürememektedir.

DIYAFRAM NEFESLERİ:

- 1) Sırtüstü yatarken
- 2) Esnerken
- 3) Gülerken
- 4) Ağlarken
- 5) Çiçek koklarken
- 6) f ile ateşi söndürürken
- 7) Köpek nefesi alıp verirken.

Ünlü İtalyan şarkıcıları tarafından sürekli anlatılan; en doğru nefesin **“Diyaframdan solunum”** olduğudur. Bunu tuhaf veya yorucu bir şey sanmayın. Kesinlikle değil! Çünkü, siz de **ana kucağında** bir yavru olduğunuz sırada bu şekilde nefes alıyordunuz.

Sırtüstü yattığınız zaman kullandığınız solunum yöntemini, ayakta durduğunuz zaman da kullanmak. Bunu da zor bir iş sanmayın. Yapacağınız ilk alıştıma: Sırtüstü yatarak derin derin nefes almaktır.

Bayan Melba; **“Güzel sesin olgunlaşmasına en çok yardım eden şey, doğru dürüst nefes almaktır,”** diyor.

Sesimizi düzeltmek yolunda atacağımız, ilk adım, doğru nefes almaya alışmaktır.

NEFES, SESİN TEMELİDİR.

Diyafram nefesi aldığınız takdirde, yalnız sesiniz düzelmekle kalmaz, ömrünüzü uzatırsınız.

Opera şarkıcıları ve sesle uğraşan öğretmenler, ömürlerinin uzunluğuyla tanınmışlardır. Ünlü Manuel Garcia 101 yıl yaşamıştı.

NEDEN YANLIŞ VEYA EKSİK NEFES ALIYORUZ

Akciğerimizin sağ tarafından üç, sol tarafından iki lop vardır. Üstteki lopların alabileceği oksijen hacmi alttaki lopların alabileceği hacme göre çok daha sınırlıdır. Ciğerimiz oksijenle dolduğunda alveol kesecikleri açılır, içerisi oksijenle dolar. Ancak ciğerimizi göğsün üst kısmından doldurduğumuzda sadece sınırlı olan üst lopları kullanmış oluruz; yeterli miktarda kan yeterince temizlenememiş olur.

Doğru soluma diyaframdan yapılmalı, **nefesin verilmesinde gırtlak değil karın kasları kullanılmalıdır. Diyaframdan mükemmel soluma yapılamadığında ve nefes diyaframdan kontrol edilemediğinde sesin güzel çıkışı imkansızlaşır.**

Diyafram ile soluma yapıldığında ciğerlerin alt loplari etkili kullanilir ve ciğerlere en az % 50 daha fazla oksijen alinir. **Kapasitenin altında oksijenle yapılan diğ er solumalarda ses bozuk, kontrolsüz ve kesintili ç ıkar. Nefes kontrol edilemediğ inde ses çok fazla hava harcar.** Konuş macının nefes tikanir. Konuş mada dengesiz duraklamalar, tutukluklar oluş ur.

Bedensel bir özür ya da konuş manın gerektirdiğ i özel durumlar dışında, soluk burundan alınmalıdır. Diyaframla ve göğ üsle soluk alınabilir; ancak, göğ sü n üst bölümünden alınması durumunda, **ciğer lerimizin ancak % 10'unu** kullanmış olur ki bu da konuş macıda **karın sıkış ması, soluk kesilmesi, yorgunluk ve bunların sonucunda ş aşkı nlık, boca lama gibi başarısızlıklar ortaya ç ıkarır.**

Hatalı beslenme yüzünden kaybettiğ iniz diyafram ile soluma yeteneğ inizi yeniden keş fedeceksiniz. Amacınız, akciğerlerimizi aşağı ya doğru doldurarak nefes alabilmek, tersine bir hareketle karnı içeri ç ek mektir. Nefes alınırken karın dış arıya itilir, verirken içeriye ç ekilir.

Nefes çalışmalarında başarılı olabilmek için her yemekte midenizin 1/3'ünü boş bırakınız.

YANLIŞ VE EKSİK NEFES ALMA

Çok derin nefes alın ve organlarınızın hareketini aynada gözleyin.

Göğsünüz şişti mi?

Omuzlarınız yukarı kalktı mı?

Karnınızı içeri çektiğiniz mi?

Başınızı geriye doğru eğdiniz mi, enseniz gerildi mi?

Yukarıdakilerden herhangi biri olduysa, ne nefes almaya yardımcı oldunuz, ne de nefesinizi çoğaltabilirsiniz demektir. Aslında tek yaptığınız vücudunuzun üst kısmını germektir.

Eminim ki göğsünüzü şişirerek veya omuzlarınızı kaldırarak etrafta dolaşmazsınız. Ama gergin zamanlarda bunlar olur. Bir sunum yapmak zorunda kaldığınızda neler olduğunu anımsayın.

Nasıl hissetmiştiniz? Göğsünüz gerilmiş miydi? Kalbiniz hızlı hızlı atıyor muydu? Ağızınız kurumuş muydu? Sözcükler boğazınıza düğümlenmiş miydi?

**TÜM BUNLAR OLDUĞUNDA,
NEFES ALMANIN
RİTMİN DIŞINA ÇIKMIŞSINIZ DEMEKTİR.**

Doğru nefes alma metodunda ki buna kaburga kemikleri arasından diyafram nefesi adı verilir kaburga kemikleri arasındaki kaslardan ve **diyaframdan** yararlanılır. Diyafram, kaburga kemikleri altında yer alan iri kastır.

Nefes verirken, kaburga kemiği iç kasları kasılır ve nefes alma işleminin tersi gerçekleşir. Kaburga kemikleri içe doğru hareket eder, iç organlar da, diyaframın yukarı doğru hareket ederek yuvarlak doğal şeklini almasını sağlamak için yukarı basınç yaparlar.

Diyaframın doğal yuvarlak şekline dönmesi için yaptığı hareket, kademeli bir harekettir. Bu da, konuşma sırasında havanın sabit akımını sağlar.

Kaburga kemiklerinin iç kasları istemli kaslardır. Yani hareketlerini kontrol edebilirsiniz. Bu önemlidir, çünkü bazen nefesinizi tutmanız gerekir. Örneğin, su altında yürürken, belli bir süre nefesinizi tutmanız gerekmektedir.

Vücudunuz gergin olduğunda, bu kaslar da gerginleşir ve neticede doğru bir şekilde nefesinizi veremezsiniz.

Nefes verme işlemini yavaşlatmak, hatta kısa bir süre için durdurmak mümkündür ki gergin olduğunuzda yaptığınız şeyde budur. kaburga kemiklerinin iç kaslarındaki herhangi bir gerginlik , nefes verme

işlemini sekteye uğratır.Nefessiz kaldığınızı hissettiğinizde ,bu durum gerçekten nefes almadığınız için değil,nefesinizi tuttuğunuz içindir.gergimliği dışarı atmak için nefesinizi dışarı verirsiniz.

Kızgın veya sinirliken sesiniz gerginleşir. Ama unutmayın ki ne yapmak istediğinize bağlı olarak sesinizi eğitmek kolaydır, çünkü kaslar eğitilebilir.

Diğer yandan ,duygusal bir havada değilseniz, kas hareketlerinizi istediğiniz doğrultuda denetleyebilir ve sesinizi yumuşatabilirsiniz. Yine bu durumda duyguları taklit etmek te mümkündür. **Aktörler işte bu nedenle istedikleri gibi kızgın, korkmuş, üzgün veya mutlu görünebiliyorlar.** Tabii, bu durum seslerini kontrol edebilenlerin sadece onlar olduğu anlamına gelmez.

Herkes bunu yapmayı öğrenebilir. Çünkü ses bir kas hareketinin sonucudur ve kaslar eğitilebilir. Bu, sesinizi istediğiniz gibi kullanabileceğinizin öğrenilmesi açısından çok önemli bir adımdır. İyi akord edimli şmüzik aletlerinde olduğu gibi sesin iyi çıkması yine aleti çalana bağlıdır,aletin kendisine değil. Kalbinizin atışı hızlanmış, ağzınız kurumuş, elleriniz titriyor olabilir ama bunu hiç kimsenin fark etmemesi sesinizi kontrol etmenize bağlıdır.

Verebileceğim en önemli tavsiye budur. **Sinirli hissettiğinizde nefesinizi verin. Birçok zor durumdan bunun sayesinde kurtuldum ve birçok insan bunun çok etkili bir yol olduğunda hemfikir.**

Nefes almak en temel rahatlama biçimidir ve bu da kulağa oldukça mantıklı geliyor. Nefes alma aynı zamanda sesin temelidir. Sese enerji verir.

Ama gergin olduğumuzda nefesimizi tutarız. Nefessiz kalmış gibi hissetmemizin nedeni de budur. Bu gerginliği atmanın tek yolu nefesimizi vermektir.

REZONANSINIZI NASIL ÇALIŞTIRIRSINIZ?

- 1) Konuşma şekliniz yumuşak mıdır?
- 2) Sözü ağzınızda geveler misiniz?
- 3) Genelde sizden söylediğinizi tekrar etmeniz istenir mi?
- 4) 20dk den daha fazla konuştuğunuzda sesiniz yorulur mu?
- 5) Sesiniz çatlak çıkar mı?
- 6) Hiç sesinizin törpü gibi çıktığını fark ettiniz mi?
- 7) Sesiniz boğuk mu çıkar?
- 8) Genizden gelen bir sesiniz var mı?
- 9) Sık sık gırtlığınızı temizlemek ihtiyacı duyar mısınız*

- 10) Uzun bir konuşmadan sonra sesiniz çatallaşır mı?
- 11) Sesinizi kalabalıkta duyurabilir misiniz?
- 12) Toplantılarda konuşurken kendinizi rahatsız hissediyor musunuz?

Bu sorulardan **herhangi birini evet yanıtı** veriyorsanız, **rezonans ve diyafram** alıştırmalarını yapmaya adaysınız demektir.

İNSANDA SES OLUŞUMU:

Hava titreşiminin kulakla duyulmasına ses diyoruz.

Ses, karın kasları, **diyafram**, akciğerler, kaburgalar, nefes borusu, gırtlak ve içindeki ses telleri, ağız ve burun boşluklarının ortak bir disiplin içinde aynı anda çalışarak havayı titreştirmesi ile oluşur.

Konuşma yetersizliklerinden bazıları **sinirlilik, aşırı heyecanlılık, güvensizlik** gibi sebeplerdir. Ses iyileştirimi ve geliştirimi çalışmalarında izlenecek yollar, solunum yollarının düzgün ve doğru kullanımından geçer.

SES VE DUYGULAR

Sesiniz dinleyicilere karşı tavrınızın ifadesidir. Sık sık, “**Ne söylediğin değil, nasıl söylediğin önemlidir,**” sözünü duyarsınız. Kızgın veya sinirliyi, sesi-
niz gerginleşir. Ama unutmayın ki, ne yapmak istediği-
nize bağlı olarak sesinizi eğitmek kolaydır, çünkü
kaslar eğitilebilir.

Ses bir kas hareketinin sonucudur ve kaslar eğitile-
bilir. **Kalbinizin atışı hızlanmış, ağzınız kurumuş,
elleriniz titriyor olabilir ama bunu hiç kimsenin
fark etmemesi, sesinizi kontrol etmenize bağlıdır.**

**NE SÖYLEDİĞİN DEĞİL,
NASIL SÖYLEDİĞİN ÖNEMLİDİR.**

NASIL DUYULURSUNUZ?

Sesinizi duyurmanın sırrı karnızdan konuşurken
esinizi desteklemek için nefesinizi kullanmaktır. Daha
kuvvetli konuşmak için boğaz kaslarınıza baskı uygu-
larsanız sesiniz gergin bir şekilde çıkar ve sonunda
ağrıyan bir boğazınız olur.

İYİ KONUŞMAK İÇİN NEFES ALMALISINIZ.

Günlük yaşantımızda kısa kesik nefesler alır ve ciğerlerimizin sadece üst yarısını havayla doldururuz.

Stres altındayken daha hızlı nefes alırız ama ciğerlerimizin tam kapasitesini kullanmadığımız için nefessiz kalırız; konuşurken de bazen cümlelerin sonuna gelmeden nefessiz kalabiliriz.

SES BAKIMI

- Bol su için, buhar çekin.
- Çay ve kahve tüketimini azaltın.
- Sigarayı bırakın, sigara içilen yerlerden uzak durun.
- Boğazınızı temizlemekten kaçının.
(Tükürük üretmek için dilinizi ısırın yada bir yudum su için.)
- Her gün sesinizi dinlendirin.
- Sesinizi daha yükseğe çıkmak için zorlamayın.
- Yorgunsa zorlamayın.
- Boğazınız rahatsızsa konuşmayın ya da fısıldamayın.

Çoğumuz bilerek ya da isteyerek olmasa da, ciğerlerimizin ancak **%10'unu kullanırız**. Derin nefesler alarak bu kapasiteyi artırırız.

SES SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN GEREKLİ HİJYENİK KURALLAR

Boğazınızı kazır tarzda temizlemeyiniz, öksürmeyiniz ve bağırmayınız;

Genelde gıcıklanmayı önlemek da mevcut salgıları temizleme ve öksürme ihtiyacı hissedersiniz. Ancak, bu hareket ses tellerinin çok şiddetli şekilde birbirlerine çarpmalarına ve tahrişine neden olur.Tahriş sonucu ses telleri üzerindeki dokulardan salgı oluşumu daha da artar.

Tercih edilecek en iyi yöntem hızla burnunuzu çekip yutkunmaktır. Bu hareket ses telleri üzerinde biriken ve ses kalitenizi olumsuz etlikeyen salgıların uzaklaşmasını sağlar.

Vazgeçemiyorsanız ve bu bir alışkanlık haline gelmişse bunu en sessiz şekilde yapın.Boğazınızdaki rahatsızlık hissini gidermek için esnemek,bir miktar su içmek de yararlı olabilir.

Bol Sıvı Alınız:

Bol sıvı alınmalıdır (Günde ortalama 2 lt) böylece ses tellerimiz üzerinde hava geçişi sırasında koyulaşan salgılar yumuşamakta ve kayganlık artmaktadır.

İdeal Kilonuza Ulaşınız:

Aşırı kilolar ve duruş şekli ses bozukluğunu arttırmaktadır. Duruş şekli dik ve rahat olmalıdır.

Yeme İçme Kalitesi ve Düzeni Sağlayınız:

Yeme içme davranışı sesin kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir. Sıcak veya soğuk, çünkü kahve, çay, asitli, baharatlı ve katkı maddeleri içeren gıdalar ses kalitesinde bozulmaya neden olmaktadır.

Ses Sağlığını Etkileyen İlaçlar Kullanmayınız:

Antibiyotikler: Bir kısmı midede belirgin derecede asit salgısını arttırmakla ve bu asit geri kaçış yolu ile ses tellerimizi kalınlaştırabilmektedir.

Nefes Açıcı İlaçlar: oğunda idrar söktürücü etki vardır ve vücuttan su atılımına neden olarak ses tellerimizin kayganlığını sağlayan suyun azalmasına ve ses tellerimizi kullanım sırasında zarara uğratır.

Aspirin: Aspirin bunun yanında mide asidini de arttıracak reflüye bağlı seste bozukluk yapmaktadır.

Ağrı Kesiciler: alışmalar sırasında kas kullanımına bağlı ağrılar oluşabilmektedir, ancak bu önemli bir bulgudur, zira ağrı oluşur ise sesi dinlendirmek ya da tekniği değiştirmek gerekmektedir. Ağrı kesiciler bu kontrolü kaybetmemize neden olur.

SES KISIKLIĞININ NEDENLERİ

1. AKUT LARENJİT:

Ses kısıklığının çeşitli nedenleri vardır. Bunların çoğu ciddi sağlık problemlerine neden olmazlar ve kısa sürede düzelirler.

Ses kısıklığının en sık nedeni “**akut larenjit**”tir. Akut larenjit, soğuk algınlığı ve diğer **üst solunum yolu enfeksiyonları** sırasında ya da **aşırı bağırma**-**tan** kaynaklanan ses zorlamalarında ortaya çıkar.

2. SES TELİ NODÜLÜ:

Uzun süreyle aşırı ve zorlanarak kullanılması alışkanlığı, ses telleri üzerinde **nodül** adı verilen ve ses kısıklığına neden olan **küçük şişliklerin** ortaya çıkmasına neden olur.

Ses teli nodülü hastalığı genellikle öğretmen hastalığıdır. Aynı zamanda müzisyenlerde de görünür. Nefesin yanlış kullanılmasından dolayı ses telleri birbirine çarpar. Ses teli üzerinde mercimek büyüklüğünde yaralar meydana getirir. Buna ses teli nodülü denir.

3. REFLÜ:

Erişkinlerde ses kısıklığının sık görülen sebeplerinden biri de yemek borusu ile midenini birleştigi noktada bir adalenin zayıflığına bağılı olarak, mide içindeki asitli sıvının yemek borusundan gırtlak seviyesine yükselerek ses tellerini tahriş etmesidir; buna **larengo farengeal reflü** adı verilmektedir.

Ses kısıklığı özellikle sabahları fazladır ve gün içinde azalır. Ses kısıklığı ile birlikte boğazda takılma, yabancı bir madde varmış **hissi ve sık boğaz temizleme alışkanlığı** da sık görülen belirtilerdir.

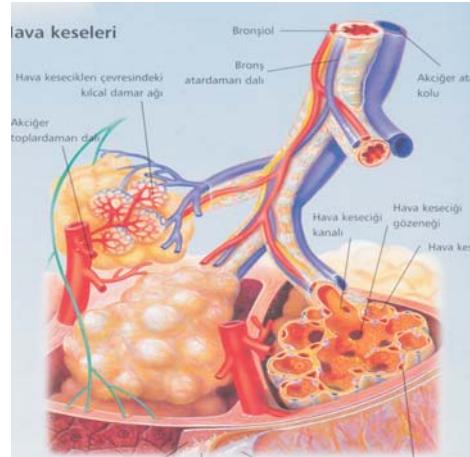
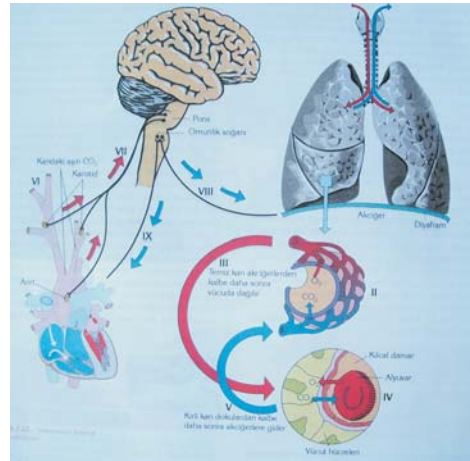
Ses kısıklıklarının 2/3'ünde rastlanan problem "**reflü larenjit**" adı verilen bir hastalıktı, "**Larenks**" yemek borusunun üst ucunda ve hemen önünde yer almaktadır. Mideden geri kaçan asidin larenkse uzun süreli teması sonucunda, larenjit ortaya çıkmaktadır. Bu oran ülkemizde % 84'tür.

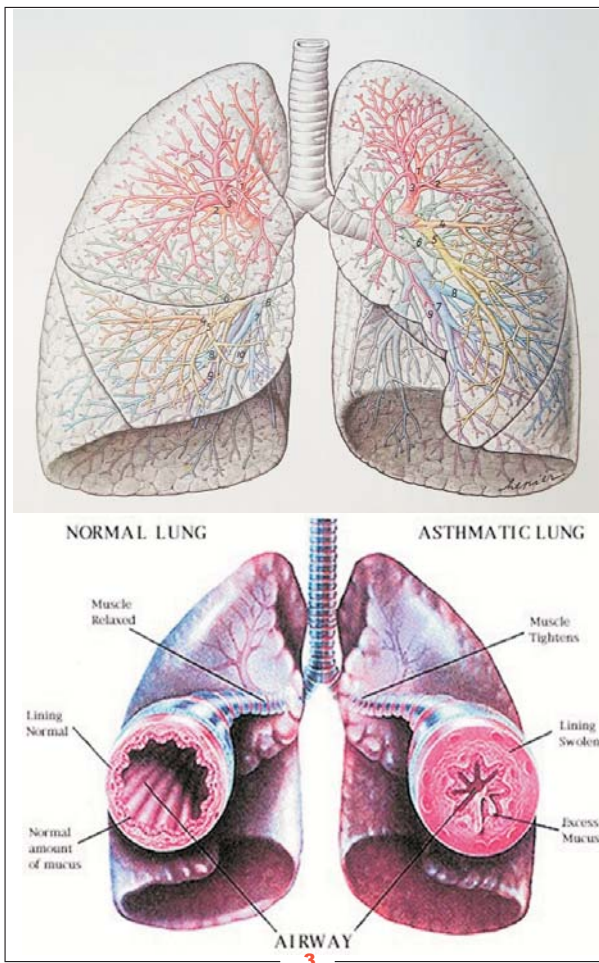
Reflü larenjit ses kısıklığı dışında boğazda yanma, batma, takılma, geniz akıntısı ve **yutkunmayla düzelmeyen balgam hissine** neden olmaktadır.

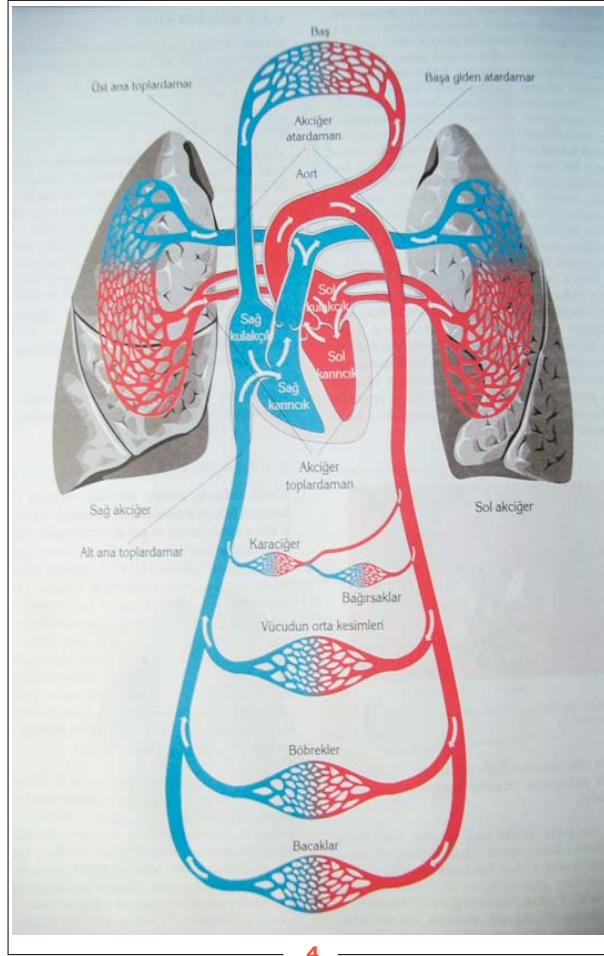
REFLÜ İLE BİRLİKTE SES PROBLEMİNİZ DE VARSA YAPACAKLARINIZ

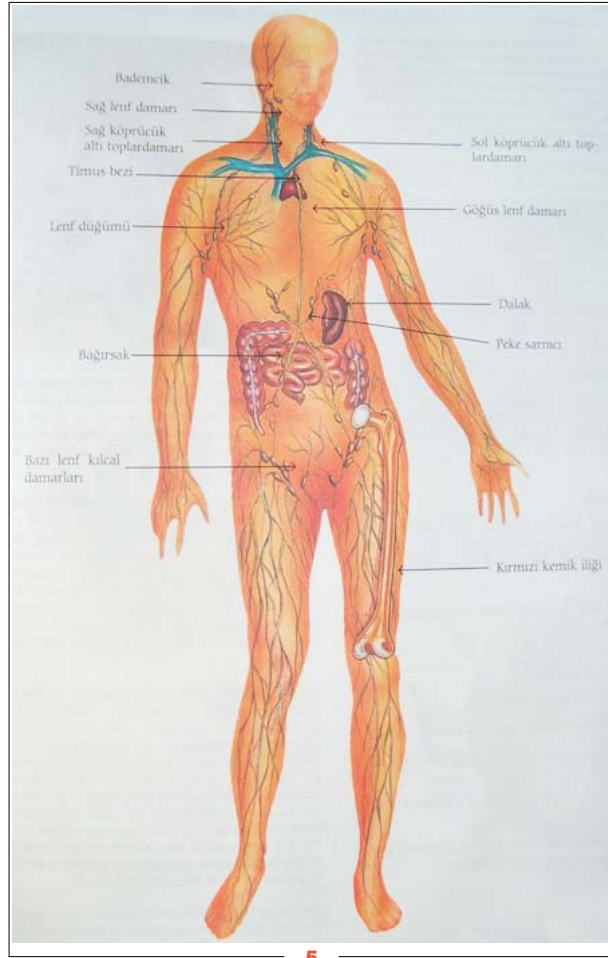
- Bağırarak,yüksek sesle ve aşırı konuşmalardan kaçınınız.
- Gribal bir enfeksiyon sırasında ses kısıklığı ortaya çıkarsa,kısık olduğu dönem süresince konuşmama ve ses çıkarmamaya çalışınız.
- Uyku düzeninize dikkat ediniz.yatış kalkış zamanlarınızı ve uyku sürenizi sabit tutmaya çalışınız. Uyku gereksiniminizi vücudunuzun isteklerine göre belirleyiniz.
- **Boğaz temizleme hareketi** ses tellerinize zarar verir,alışkanlık haline getirmemeye çalışınız.sık sık su yudumlayın veya sessiz ve hafif bir biçimde öksürerek salgıları atmaya çalışınız.
- Sık sık su içiniz.günde 2-3 lt arasında su ses tellerinin kayganlaşmasını ve titreşimlerin kolay olmasını sağlar.
- Psikolojik durumlar sesi etkilemektedir. Sıkıntılı ve stresli anlarınızda mümkün olduğu karda az konuşmaya gayret gösteriniz.
- Yatarken yüksek yastık kullanıp,mide salgılarının boğazınıza gelmesini önleyiniz.

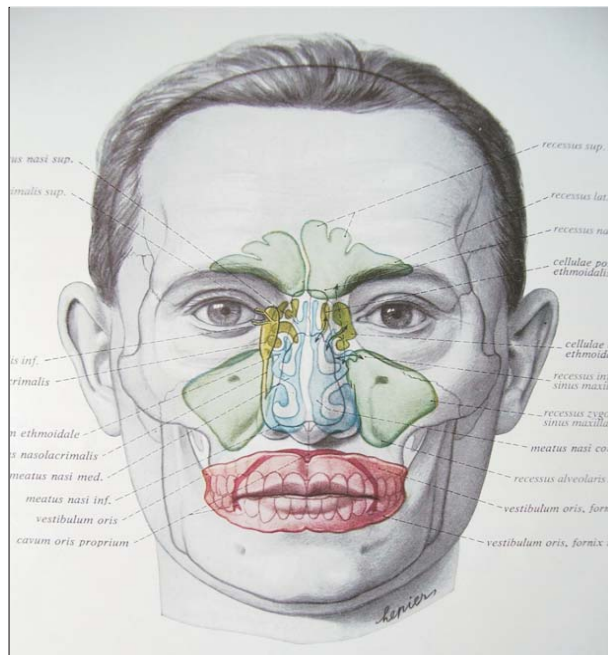
[illegible]





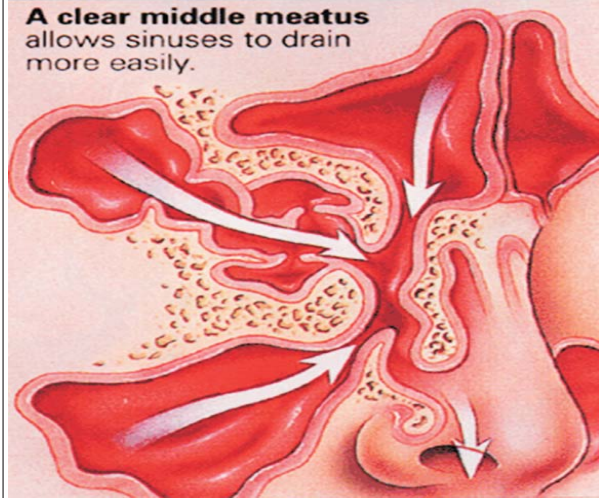


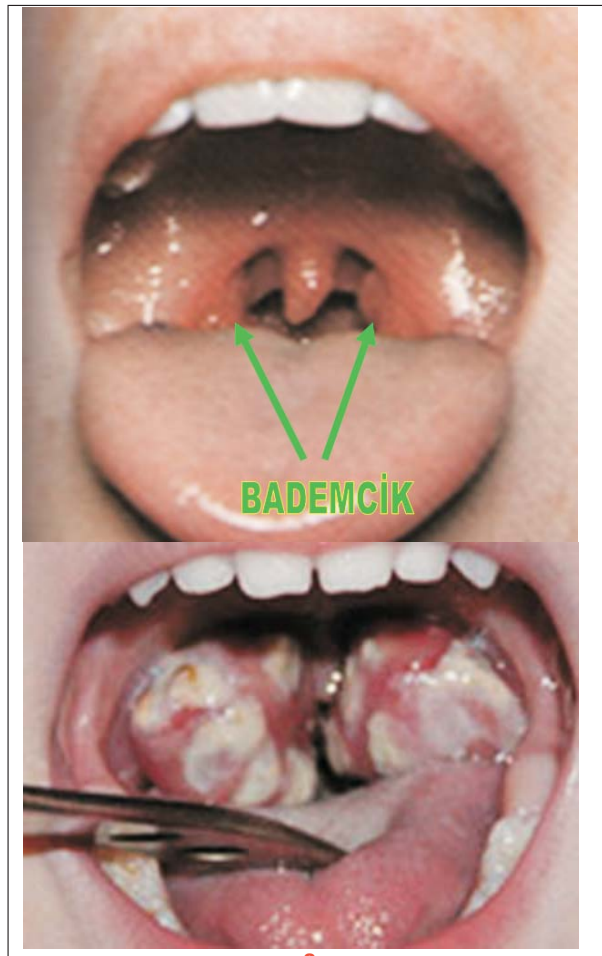


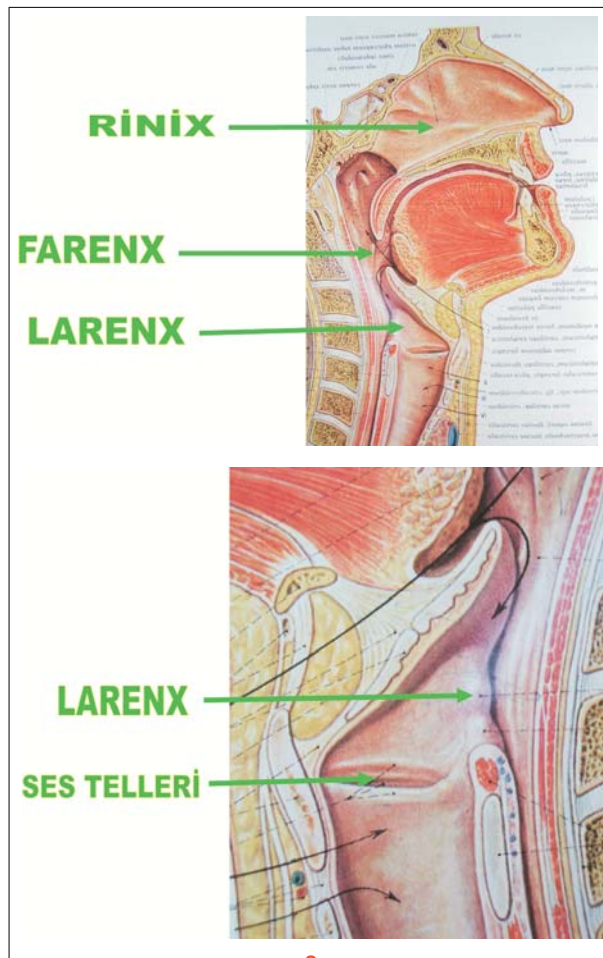


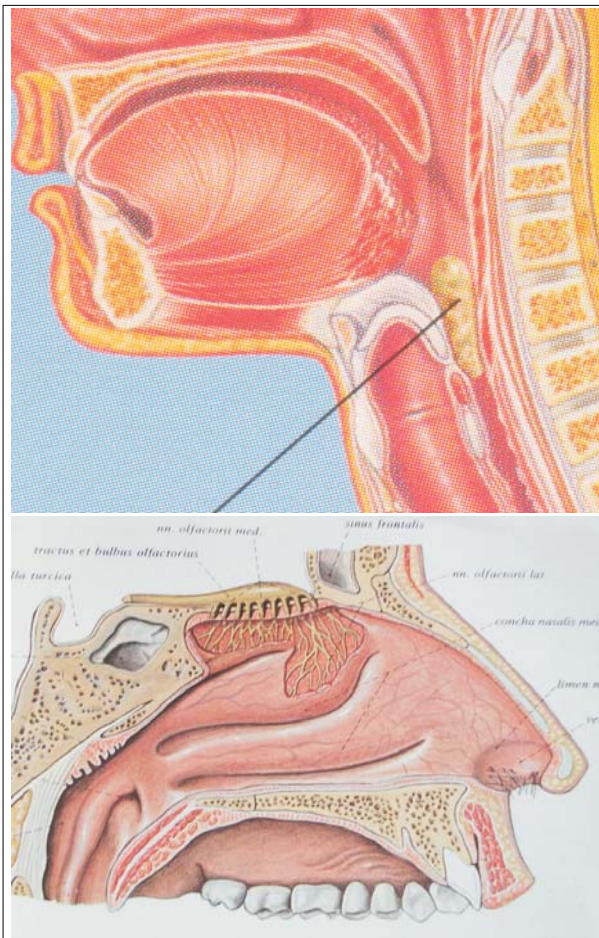


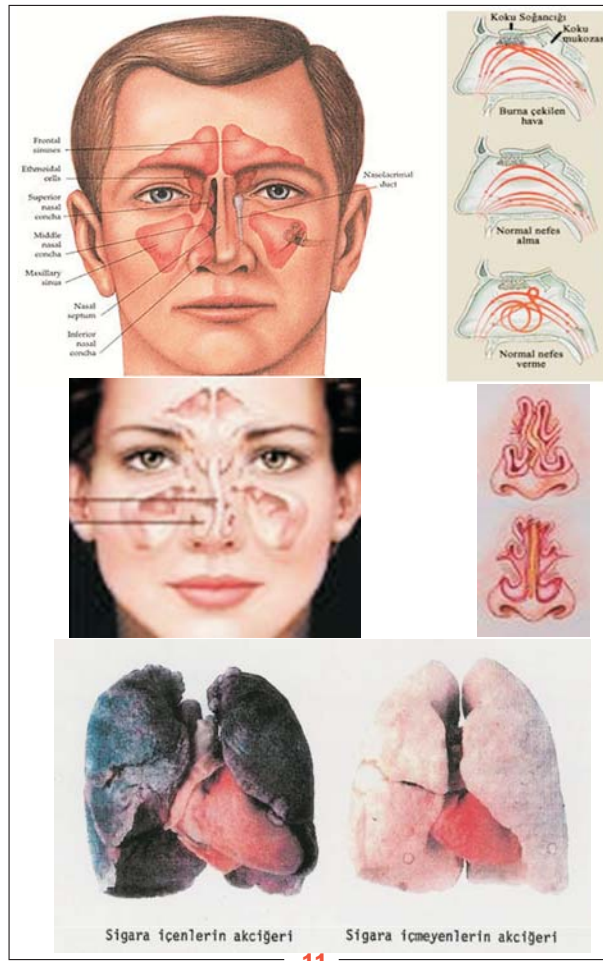
A clear middle meatus
allows sinuses to drain
more easily.











DİYAFRAM

